

ΣΟΥΦΛΙΩΤΙΚΑ ΦΑΓΗΤΑ

Σπανακουτσιουρβάς

Βάνουμε στον τέντζιρη λάδ', δυο τρία κρουμδούγια φρέσκα να τσιγαρστούν. Ύστρα ρίχνουμε κι τα κουτσιανούδια απ'τα σπανάκια σιγά σιγά να μαραγκιάσουν κι αυτά. Βάνουμε λίγου γιδόσμου κι μάλαθρου, κόκκινο πιπέρ'κι αλάτ'. Ρίχνουμε νιρό κι αντ'αρχινίσ'να βράζ'βάνουμε λίγου ρύζ'. Κι αντά βράσ'του φατ' του ξυδουκόβουμι. Σ'Ένα πνακούδ' ανακατώνουμε λίγου αλεύρι μι νιρό κι ξύδ', του ρίχνουμε στον τέντζιρη κι τ'αφήνουμε να πάρ'μιά βράσ'.

Σαζανουτσιουρβάς

Απου ένα μεγαλούτσ'κου σαζάν'παίρνουμε του κιφάλ'κι τν'ουρά. Σι έναν τέντζιρη κόβουμε μούτσ'κα κουματούγια ένα ξηρό κρουμδούδ' του τσιγαρίζουμε μι λίγου λάδ', ρίχνουμε λίγου κόκκινου πιπέρ'κι λίγ'ρίγαν', βάνουμε νιρό κι αντ'αρχινίσ'να βράζ'βάνουμε του κιφάλ'κι τ'ν ουρά κι μια χουφτούδα ρύζ'. Βάνουμε κι μαϊντανό. Άμα βράσ' του ξυδουκόβουμι. Ανακατώνουμε λίγου νιρό, ξύδ'κι αλέβιρ, του ρίχνουμε στον τσιουρβά κι τ'αφήνουμε να πάρ'μια βράσ'.

Ρουσνίτσια

Σι μια σουπιέρα βάνουμε λίγου αλέβιρ, του πουρτσαλούμι μι λίγου νιρό, ύστρα μι τ'ς παλάμις μας του τρίβουμε να γίν'σαν κριθαράκ'κι μπουμπουλούδγια- μπουμπουλούδγια σαν κουσκουσούδγια.

Στον τέντζιρη βάνουμε λάδ'κι λιανίζουμε ένα μούτσ'κου ξηρό κρουμδούδ'να τσιγαρτσεί. Ρίχνουμε κόκκινου πιπέρ', αλάτ'κι νιρό. Άμα αρχινίσ'να βράζ'ρίχνουμε τα ζ'μαρούδγια να βράσουν. Τ'αφήνουμε μι κάμπουσου ζ'μί.

Γκουλιόπτα

Τρίβουμε στον τρίφτ'κουλουκθούδγια πράσινα μι λίγου αλάτ', τα ζ'μώνουμε μι τ'ς παλάμις μας, τα σφίγγουμε για να φύβγ'του νιρό τ'ς. Σι κείνα τα στιγνά βάνουμε λάδ', αλάτ', μαύρου πιπέρ', λίγου τυρί κι κανέν'αυγδ, καμιά χούφτα αλέβιρ. Τ'ανακατώνουμε κι τα βάνουμε σι τα φούδ'που είνι αλ'μένου μι λάδ'κι πασπαλισμένου μι αλέβιρ'για να μη ακουλήσ'. Απου φλά ρίχνουμε πάλι λίγου λάδ'κι πασπαλίζουμε αλέβρ'κι του ψένουμε στου φούρνου.

Μπαμπανάτσα

Ανακατώνουμε καλαμπουκίσιου αλέβρ'μι λάδ', νιρό κι λίγ'ζάχαρ'. Άμ έχ'ς βάν'ς κι λίγ'κανέλα κι καμιά χούφτα σταφίδις. Απού του ζ'μώσουμε του στρώνουμε σι ταφούδ'για να ψθει στου φούρνου. Να μη είνι πουλύ χουντρό να ψθει καλά κι να γίν'γκιβρέτ'κου.

Κατσιαμάκ'

Ανακατώνουμε μια φλυτζάνα αλέβρ'καλαμπουκίσιου μι τρισίμ'ς φλυτζάνις νιρό κι λίγου αλάτ'. Του βάνουμε στ'φουτιά να βράσ'κι ανακατώνουμε για να μη κουλήσ'. Άμα πηχτώσ'του κατιβάζουμε. Ψήνουμε λάδ'κι του ρίχνουμε στου κατσιαμάκ'να κάμ'τζιζ'. Τ'αδειάζουμε σ'ένα ταφούδ'. Του παίρνουμε μπρουστά μας κι κάμνουμε γουρνούδις, τ'ς γιμίζουμε πιτμέζ'κι τρώμι.

Ταρατόρ'

Ανακατώνουμε νιρό κρύου μι λάδ', λίγου ξύδ'κι αλάτ'. Ρίχνουμε μέσ αγγούρ'που τόχουμε φκιάσ'μούτσ'κα κουματούγια.

Μπάμπου για Δικαπέντι νουμάτ'

Για να γέν'μπάμπου νόστιμ'κι να αγλείφ'ε τα δάχ'λα σ'χράζονται:

A: Τα τσισίτια απ'τα υλικά/

1. Γκτζιουνίσια άντιρα 15 φουρκές.
2. Γκτζιουνίσιου κρέας 1 ουκά
3. Γκτζιουνίσιου τζγέρ 250 δράμια
4. Μουσαρίσια καγκάλια 200 δρ
5. Μουσαρίσιου κρέας 1 ουκά
6. Κατσ'κίσια παπατζγιέρα 150
7. Μουσαρίσιου νταλάκ' 150 δράμια
8. 2 πράσα κι κι μια χούφτα ρί
9. Τουρξλιού-τουρλιού μπαχάρια κι μπόλκου κόκκινου πιπέρ'.

B: του φκιάσ'μου.

Μι του μπαλτατζούδ'λιανίζουμι του κρέας μούτσκα, μούτσκα κουμματοί δια. Ούλα αυτά τα τσισίτια τα ζ'μώνουμι μι παστρικά χέρια ώσπου ν γίν'καλό του χαρμάν'. Ύστρα ρουκώνουμι του χνούδ'σ'ν άκρα στ'άντρου. Καπούμι μι τ'χούφτα χαρμάν'κι μι του μπάσ παρμάκ' του πατούμι μες στου χνούδ'. Πουγάλια πουγάλια γιουμώζ'τ'άντιρου. Άμα γιουμώσουμι καμιά πήχ' δένουμι μι τσιλέ τ'ς άκρις. Παίρνουμι ύστ ενά μπαμπάτσ'κου χουματένιου τέντζιρι κι ζισταίνουμι νιρό ως τ'μέ Ύστρα απουλνούμι μέσα τ'μπάμπου αφού πρώτα την τρυπήσουμι μι τσιαβάλντ'ζα κι τ'αφήσουμι να χουχλάξ'φ'λά στην πυρουστιά όσου να καμπαρντίσ'κι να ματσιαλιώτι.

Τι θα φάμι σήμερα

Κυριακή

Πρωτ' : Τραχνά μι κατίκ'.
Μεσημέρι: Κότα μι μπουλγκούρ
Για τσιπλέντζμα: Μουστουτραχανά.

Δευτέρα

Πρωτ' : Τσιάϊ μι κυδουνόφλα
Μεσημέρι Σαλτσάλιβρου μι τσιγαρ
δισ.
Για τσιπλέντζμα: Σκίσιματα απού
κουμπουκέδουνα

Τρίτη

Πρωτ' : Μπιμπιρίτσα
Μεσημέρι: Τσιουρβάς μι κουτσιανούδια
Για τσιπλέντζμα : Γκλατζιάννα σ'ν αρμύρα.

Τετάρτη

Πρωτ': Κατσιαμάκ'μι πιτμέζ'.
Μεσημέρι : Κουκουνίτσια ή γυφτουφάσλα.
Για τσιπλέντζμα : Τσάπουρνα μι γκουλόκνα.

Πέμπτη

Πρωτ': Τσιουρβάς καφτιρός
Μεσημέρι: Παστός μι λάχανου
Για τσιπλέντζμα: Μικίκια

Παρασκευή

Πρωτ': Παπάρα μι ταρχίν'
Μεσημέρι : Ρουσνίτσιααυαλά Σουφλί
Για τσιπλέντζμα/ Σταφλαρμιά

Σάββατο

Πρωτ' : Ψουμί καφαλ'σμένου μι λίιδα
Μεσημέρι : Σαζανουτσιουρβάς ή γκλιανός
Για τσιπλέντζμα : Λαγκίτις μι ριτσέλια.

Πως να χάστι ιφτά ουκάδισ τ'βδουμάδα τρώουντας απ'ούλα

Πρωϊνδ' : Ένα μαστραπατζούδ'τσιάι απού κυδουνόφλα, σκέτου χωρίς ζάχαρ'.
Πρόγευμα : Γκουλόκνα ή κράνα κι ένα τσιαρδούδ'γκιρέν νιρό για να χουνέφτι.
Γεύμα : Ένα πνάκ'σιουρμπέτ'ή ταρατόρ μσο κι μσο μι του ξυδ'.

Δείπνο : Αγρίδις από μπαϊρίσιου κλήμα με συμπλήρωμα άγρα τσάκουρ-
να. Άμα συνεχίσει αυτή τ'όλιγα παραπάν'από μιά βδομάδα
θα νάχτι τα ιξής καπουτιλέσματα: θα πηρικλώνιστι στου ντουζ
λούκ, θα μπλιαγκουριάσουν τα μάτια σας, θα νηριάζιστι δαγκοι
σιές κι θα αντραλιάζιστι. Τ'άντιρά σας θα μαζουχτούν κι κλι
σας θ'ακουμπήσ' στουν καμπόραχου.

Διάφορα φαγητά και γλυκά του Σουφλίου

| | |
|--------------------|--------------------------------|
| Αργιάν' | Ντουμπουλόγαλου |
| Γκουλιόπτα | Ξιάφ' |
| Κατσιαμάκ' | Παλαμίδα μι του ρύζ' |
| Κατ'κ' | Πατλάκις στου ντουλάπ' |
| Κισίκ' | Πέτουρα |
| Κότα μι μπουλγκούρ | Πικμέζ' |
| Κουσιριλί | Πρασόπτα |
| Κουκουνίτσια | Ριβίθια μι του ρύζ' |
| Λουγκουρδότσια | Ρουσνίτσια |
| Μικίκια | Σκίσιματα |
| Μπιμπιρίτσια | Φασούλια μι του ρύζ' |
| Νόρ' | Φασούλια στου τσάλ'μι ματζίρκ' |
| | πιπιρά |

Ποτά

Στους δρόμους του Σουφλίου παλιότερα πουλούσαν :

1. Μποζά. Ένα πυκνόρευστο παρασκεύασμα με ζάχαρη, κεχρί και ζυμάρι. Χαρακτηριστικός πωλητής ο Δημήτρης Μπαμπάρας.
2. Λεμονάδα. Την πουλούσαν σε τεράστια μεταλλικά δοχεία κρεμασμένα από τον ώμο οι Αρβανίτες.
3. Σαλέπι. Τούτο το πουλούσαν το χειμώνα για θερμαντικό σε φλυτζάνια καφέ ή χοντρά ποτήρια κρασιού. Απ' αυτό έπιναν συνήθως οι αγουροξυπνημένοι εργάτες πρωτ' πρωτ' πηγαίνοντας στην εργασία τους.

Διάφορα φρούτα και ζαρζαβατικά

| | |
|----------------|---------------|
| Αγρόγκουρτσια | Κουρφουστάφλα |
| Βατσνόμπλα | Μαντζάνις |
| Γιλθσία | Πατλατζιάνια |
| Γκλότζιανα | Σίβα μούρα |
| Γκουλόκνα | Σούρβα |
| Ζουμπλάκια | Τζέρτζιλα |
| Καραμάνια | Φτίτσια |
| Κουμπουκέδουνα | Χαμουκέρασα |

Διάφορα Δέντρα

| | |
|-------------|-----------|
| Βρουμουκαρά | Μουρά |
| Γκουρτζιά | Μουσουλιά |
| Καρά | Σκλείθρου |

Διάφορα χόρτα

| | |
|------------|------------|
| Αγριάδα | Μουχρίτσια |
| Γκιουντζές | Τουπαλάκι |
| Λιγαρές | |